

PROGRAM f. YOGA & AYURVEDA RETREAT m. Rikke Hansen SANUM 23 feb. – 10 mar. 2019



Ayurveda- og yoga rejse til Kovalam strand i Kerala, Sydindien med SANUM YOGA. Dejlig morgen yoga og meditation med Rikke Hansen Revitaliserende ayurvediske behandlinger på Agastyaa ayurveda klinik. Hyggeligt samvær, strand og afslapning.



Om turen

Turen er lavet med det formål at skabe velvære hos den enkelte.

Nogle har skavanker, de vil have bearbejdet, eller tager på rekreation efter et sygdomsforløb, mens andre simpelthen rejser med for at opnå mere velvære i krop og sind.

Dagen starter med to timers yoga og meditation ledet af Rikke Hansen fra Sanum yoga. Yogaen tilpasses efter deltagerens formåen, og alle har mulighed for at følge med.

Yogaen efterfølges af ayurveda på Dr. Unnis klinik, kun 5 minutters gang fra hotellerne.

Rikke vejleder undervejs, så du får mulighed for at sætte ord på det der sker og få en mental forståelse for processen. Der er ikke indlagt en masse aktiviteter og udflugter i løbet af dagen og aftenen, da både yogaen og behandlingen kan gøre dig mør.

Du vil opleve, at du indimellem bare har brug for at sidde et skyggefuldt sted og læse, slikke sol på stranden, gå en tur i de nærliggende landsbyer eller bare sidde og kigge ud i luften og lave absolut ingenting.

De dage, hvor du oplever, at du har masser af energi og endorfinerne får frit løb, er der dog rig mulighed for at tage af sted på små udflugter.

PROGRAM f. YOGA & AYURVEDA RETREAT m. Rikke Hansen SANUM 23 feb. – 10 mar. 2019



Hvem kommer med på sådan en rejse – og skal jeg sidde i rundkreds med dem hver dag?

Typisk har vi mange forskellige, skønne slags mennesker med på vores rejser. Vi byder alle velkomne, der har lyst til at fordybe sig i sig selv, yoga og ayurveda. Du behøver ingen andre forudsætninger end en krop. Du bestemmer helt selv, hvor meget du har lyst til at involvere dig. Du må hjertens gerne være frontløber på fællesspisning hver aften, ligesom du lige så gerne må hygge med dig selv og bare møde op til gruppeundervisningen og din personlige behandling.

Samværet med de andre i gruppen er berigende under forløbet, og der bliver altid knyttet nogle gode bånd og nye venskaber.

Erfaringen viser, at det for mange også er rart, at der er en vejleder, man kan henvende sig til. Én, som har et godt kendskab til yoga og ayurveda. Når man arbejder med sig selv, dukker der uvægerligt ting op, som indimellem kan opleves lidt voldsomt og det kan være rart at vende det med en som kender til processerne.

” Nu har vi været hjemme i to uger efter en dejlig og spændende rejse til Kovalam. Vi er ikke vant til at rejse i grupper, men havde fået opfattelsen inden vi rejste, at det var helt op til os, hvor meget vi ville være sammen med gruppen. Det viste sig at vi havde stor fornøjelse af at være med Rikkens gruppe. Vi var sammen med dejlige, dygtige Rikke og de andre spændende mennesker i gruppen. Vi har kun positivt at sige om turen, om hotellet, yogaen, behandlingerne, byen osv, så vi kan kun med begejstring fortælle om vores oplevelser til venner, familie og bekendte, som alle er nysgerrige!!!

Program

23 feb. 2019: Afrejse Danmark

Afrejse fra København om formiddagen, med en mellemlanding undervejs

24 feb. 2019 Ankomst Trivandrum - Kovalam: Strand og hvile

Ankomst Kovalam tidlig morgen lokaltid. Vi bliver afhentet og kørt til Kovalam strand (ca. ½ time) og bliver indkvarteret.

Efter hvile mødes vi alle til sen brunch og hilser på hinanden.

Derefter går vi hver til sit og får i dag den første behandling om eftermiddagen, så også jetlaggen kan blive masseret ud. Har du tidligere deltaget på en rejse med Rikke Hansen, og har du et ønske om at få den samme (eller en anden) behandler, så giv gerne besked ved endelig tilmelding/ betaling af depositum.

Du skal til at begynde en ayurvedisk behandling. Dine forventninger kan spænde fra et ønske om foryngelse og healing til afgiftning, fra genoptræning efter en operation til frihed uden smerte. Ayurveda er et gammelt, traditionelt sundhedssystem med rødder i Indien. Ayurveda baserer sig ikke på mirakler men forsøger at bringe kroppen tilbage til en balance, hvorfra den kan begynde at helbrede sig selv.

Spis gerne sundt og let fordøjelig mad (f.eks. grød om morgenen og ikke masser af fiberrig frugt)

Lyt til din krop! Nogle dage vil du have masser af energi, andre dage vil du føle dig uendelig træt.

Husk på, at du ikke er på en aktiv rejse med mange udflugter men har valgt en ayurvedarejse, som heldigvis foregår i Indien. Når kroppen arbejder, er det helt normalt, at psyken rutter lidt op og ned også. Vær god ved dig selv og undgå at indgå i negative diskussioner.

PROGRAM f. YOGA & AYURVEDA RETREAT m. Rikke Hansen SANUM 23 feb. – 10 mar. 2019



25 feb. – 07 mar. 2019 Kovalam strand: Strand med yoga, meditation og revitaliserende ayurveda

Hver dag starter med to timers yoga og meditation, dejlig morgenmad og efterfølges af ayurveda.

De daglige ayurveda behandlinger på Agastya vil ligge nogenlunde fast hver dag, og der er tid til at slappe af ved stranden også.

Typisk dagsprogram:

kl. 06.30-08.30:	Morgenyoga og meditation
kl. 09.00-10.00:	Dejlig morgenmad
kl.10.00-18.00:	Ayurveda og tid til refleksion, læsning, strand og andet
aften:	De, som har lyst, spiser fællesmiddag.

Du er altid velkommen til at rette henvendelse til Rikke, hvis du undervejs får spørgsmål. Rikke vælger også ofte undervejs at invitere til en individuel samtale

08 mar. & 09 mar. 2019 Kovalam strand: Strand med yoga, meditation

De sidste dage er uden ayurveda. Du kan der besøge hovedstaden i delstaten Kerala, Trivandrum, kun 30 minutters kørsel fra Kovalam Beach, opleve et tempel eller to, ordne de sidste indkøb eller sejle ved mangroven.

10 mar. 2019: Afrejse Danmark

- I de tidlige morgentimer checker vi ud af hotellet og kører til Trivandrum lufthavn.
- Ankomst København tidlig eftermiddag.

Om Rikke



Vejleder på turen er Rikke Hansen fra Sanum Yoga.

Rikke fra Sanum Yoga har i mere end et årti været vores trofaste og dygtige vejleder på yoga- og ayurvedarejserne til Dr. Unnis klinik i Kerala i slutningen af februar.

Rikke er yoga- og meditationslærer samt terapeutisk kropsbehandler og har dagligt virke på NOR i København.

Yoga med Rikke er ikke bare legemlige øvelser, men en lære i at leve livet her og nu. Yogaøvelserne er i følge Rikke dér, hvor du omsætter ord til handling. Udover forbedret fysisk helbred, så vil du efter en session med Rikke have øget mental ro og balance.

Rikkens rejsehommelighed er, at hun elsker at rejse med sine tre piger, som hun har haft med i Indien, siden de blev født. At have pigerne med understøtter Rikkens livsfilosofi, at yoga er en livsstil, som du kan praktisere i alle livets sammenhænge.

www.sanum.dk

– kontakt Rikke for mere info, yoga@sanum.dk

PROGRAM f. YOGA & AYURVEDA RETREAT m. Rikke Hansen SANUM 23 feb. – 10 mar. 2019



Om Rikkens yoga

Yoga er læren om egne grænser og bevidsthed. En måde at søge selvindsigt på. Yoga er ikke bare legemlige øvelser, men en lære i at leve livet her og nu! Yogaøvelserne er dér, hvor du omsætter ord til handling.

Yogaøvelserne er også supergod motion. De giver fysisk og psykisk velvære. Øvelserne træner kroppen i et roligt tempo, og så er de konstrueret sådan, at dine indre organer bliver masseret, hvilket stimulerer hele systemet positivt. Fokus på rigtig vejtrækning og åndedrætsøvelser giver, udover forbedret fysisk heldbred, også mental ro og balance.

Yogaøvelserne understøtter ayurvedaen og opretholder det velvære, du vil føle undervejs på opholdet. Yogaen sammensættes, så du let kan fortsætte med at udøve den hjemme.

” De magiske morgener på taget af Beach II, hvor mørket omslutter dig, når du sætter dig på yogamåtten kl. 6 - eller 5.30, hvis du deltager i meditationen - og hvor lyset langsomt overtager, og solopgangen farver skyerne udover havet, er det smukkeste tænkelige rum for Rikkens livgivende yoga. 'Lige så stille' får hun alle deltageren til at være i sig selv og udforske deres muligheder med sin blide og alligevel ansporende og insisterende formidling af yogaens muligheder og mysterier. For det opleves både mystisk og magisk, at hun får ens krop til at vågne og være med og øger ens nærvær.

”Rikkens yoga, som jeg jo kender i forvejen fra Torup, var intensiv og som altid med den intuitive tilgang, som hæver den op over gennemsnittet. Tak for det.

Dr. Unnikrishnan Kavirajan (Unni)



Dr. Unnikrishnan Kavirajan er født 17. juli 1971 i Trivandrum i en familie, hvor ayurveda har spillet en stor rolle. Eksempelvis var hans mor frem til sin pension regeringens repræsentant for ayurvedisk medicin for distriktet Trivandrum - så han har det ikke fra fremmede.

Efter studier på Kerala Universitet på Government Ayurvedic College, der er den største uddannelsesinstitution inden for Ayurvedisk medicin i verden, tog han 1997 sin eksamen ved navn BAMS – Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery. Straks efter at have fået sit eksamensbevis åbnede Dr. Unni sin egen praksis i Kovalam Beach i det sydlige Indien.

For at kunne håndtere det voksende behov for ayurvediske behandlinger, som er meget anderledes end traditionelle vesterlandske medicinske behandlinger, er klinikken i dag vokset til at have godt 50 medarbejdere i sæsonen. De klienter, som i dag besøger klinikken, kommer fra hele verden. De kommer af forskellige årsager, men de typiske problemer er ryg- eller ledsmerter, mave- og tarmproblemer, stress eller depressioner. Der kommer også klienter uden specifikke problemer men blot med ønsket om rekreation.

Grace Tours repræsenterer Agastya i Danmark og Dr. Unni gæster os om sommeren og igen til efteråret.

” Foredraget med Dr. Unni, hvor han fortalte lidt (mere) om den ayurvediske tænkemåde og praksis, sammenholdt med de resultater mange af os opnåede på to uger, har fået mig til at indse, hvor langt man kan nå med en helhedsforståelse og behandling med urter, olie og massage. Når jeg tænker på, hvad en hospitalsindlæggelse i DK koster, kunne vi spare penge i sundhedsvæsenet ved at sende rigtig mange mennesker hened i et par uger, især hvis man tager dem, der vil være motiverede for at tage nogle af deres erfaringer med hjem og anvende dem.

PROGRAM f. YOGA & AYURVEDA RETREAT m. Rikke Hansen SANUM 23 feb. – 10 mar. 2019



Ayurvedaens historie

Den medicinske tradition ayurveda er blevet praktiseret i Indien gennem mere end 2.500 år og bygger på et omfattende erfaringsmateriale, som ayurvediske behandlere har indsamlet og overleveret gennem generationer. Medicinske værker fra år 500 fvt. beskriver således bedøvelses teknikker og indeholder anvisninger på godt 300 forskellige kirurgiske procedurer, som de ayurvediske læger med succes har anvendt.

Ayurvedisk lægekunst omhandler alle aspekter af det menneskelige helbred og velfærd og samordner specialiseret viden om legemlige funktioner og mentalt velbefindende i hver enkelt behandling.

Ayurveda blev officielt anerkendt af den indiske stat i 1970'erne med åbningen af flere statslige medicinske universiteter og hospitaler samt autorisation af praktiserende ayurvediske læger. En tredjedel af Indiens medicinske universiteter er i dag ayurvediske, og af Indiens 1.000.000 autoriserede læger er cirka 400.000 ayurvedisk uddannede. En tiendedel af de 16.000 statslige hospitaler er ayurvediske, og disse hospitaler tilbyder særlige behandlinger og lindring af virkningerne fra gigt, psoriasis, visse former for lammelse og kronisk hovedpine. Den ayurvediske lægeuddannelse er et 5-6-årigt studium.



” Som førstegangsi Indiensfarer har jeg fået en stor og god oplevelse med mig hjem. Ayurveda kendte jeg til i forvejen, men kun via bøger- at opleve behandlingerne hos Dr. Unni var spændende tæt på grænseoverskridende, men fremfor alt skønt- overgivelse er vigtigt og det var for mig personligt rejsens mission!

PROGRAM f. YOGA & AYURVEDA RETREAT m. Rikke Hansen SANUM 23 feb. – 10 mar. 2019



Ayurvedisk behandling

Målet med ayurvedisk behandling er at optimere det enkelte menneske fysisk og mentalt, skabe en balance mellem de tre grundtyper (doshaer) og sikre sig bedst muligt mod fremtidige sygdomstilfælde. Dette gøres ved at benytte en særlig massageform, hvor massøren masserer med sine fødder og anvender urtebaserede olier, varme oliebad, pulvermassage, diæt, udrensning og urtepræparater. Alle behandlinger tilrettes individuelle behov og ændres undervejs, efterhånden som kroppen begynder at reagere.

Et væsentligt element i den ayurvediske behandling er klassifikationen af patienten i forhold til visse fysiologiske grundtyper, der i det ayurvediske system besidder særlige kropslige og mentale kendetegn. Denne inddeling foregår hovedsagelig på baggrund af almene konsultationer og samtaler med den ayurvediske læge, som dernæst ordinerer en behandling specifikt til den pågældende person.

En ayurvedisk behandling omfatter ofte medicin, som er baseret på planteekstrakter kombineret med diæter, legemlige øvelser (yoga) og/eller massage. Den ayurvediske massage adskiller sig markant fra øvrige massageformer ved anvendelsen af medicinske olier og ved, at massøren ofte anvender fødderne for at kunne udføre længere og mere kontrollerede strøg og tryk.

En ayurvedisk massagebehandling forløber typisk over en til tre uger, og de anvendte olier og massageteknikker planlægges nøje af den ayurvediske massør. Herved sikres, at muskelinfiltrationer samt eventuelle sene- og ledskader afhjælpes i den rigtige rækkefølge, så den genvundne styrke og smidighed understøtter behandlingen af dybereliggende infiltrationer eller skader.

Ayurvedisk massage er særlig velegnet til at afhjælpe ryg- og ledsmerter og sportsskader og har været brugt mod følgevirkninger af arbejds- og trafikulykker som eksempelvis piskesmæld. Derudover bruges ayurvedisk massage som et effektivt middel til reduktion af stress og som stadig mere populært rekreativt tilbud.



PROGRAM f. YOGA & AYURVEDA RETREAT m. Rikke Hansen SANUM 23 feb. – 10 mar. 2019



Doshaerne generelt - Vata, Pitta og Kapha

I det ayurvediske system taler man om tre grundprincipper/doshaer: Vata, Pitta og Kapha. Disse styrer kroppens funktioner. De forskellige doshaer bør betragtes som et princip, en kraft eller en atmosfære, der bidrager til at skabe et biologisk væsen. Det er vigtigt at gøre sig klart, at hvert af disse principper repræsenterer et af livskraftens principper og ikke direkte kan oversættes til "luft, rum, ild, vand, jord".

Mellem disse principper foregår en konstant vekselvirkning, som bestemmer, hvor godt vores helbred er. Doshaerne er altså i konstant bevægelse i forhold til hinanden forårsaget af indre og ydre påvirkninger. Overordnet set står kapha og vata over for hinanden som lys og mørke, mens pitta er formidleren mellem de to. Ofte er doshaerne i funktionel balance, men bliver ligevægten mellem dem væsentligt forskudt, resulterer det i sygdom. Den procentvise fordeling af doshaerne i det enkelte menneske er helt individuel. Derfor kan mennesker med den samme sygdom få ordineret helt forskellige diæter, medicin og behandling.

Vores evne til at vedligeholde denne balance bestemmer, hvor godt vi lever og hvor længe. Vi har alle tre dosha'er i kroppen, men ofte dominerer én eller to, og når doshaerne kommer i ubalance, kan vi blive syge.

Vores fysiske konstitution er fastlagt fra fødslen men den mentale kan ændres ved hjælp af meditation, åndedræts øvelser mm. Grundtyperne kan kombineres, så de bliver i alt syv typer. Typerne varierer alt efter deres virkegrad. Den dominante dosha betegner et menneskes type og dermed de sygdomme, man er disponeret for.



” Mere magi. Og velvære og udfordringer, og kontakt med ømme steder, gamle spændinger og traumer. Overskridelser af grænser og fordomme. Men i en sammenhæng, både Unnis stab og de fysiske rammer, hvor i hvert fald jeg trygt og tillidsfuld overgav mig til det, der kom.

PROGRAM f. YOGA & AYURVEDA RETREAT m. Rikke Hansen SANUM 23 feb. – 10 mar. 2019



Indkvartering:

Prittwwii ligger lige bag ved Agastyaa Ayurveda klinik i palmelunden og er omgivet af en stor, smuk have. Tre etager og alle værelser med eget bad/ toilet samt privat balkon. Hotellet ligger ca. 5 min. gang fra stranden.

Maharaju Palace ligger i tredje række ved Kovalam Beach i en palmelund omgivet af en have. Hotellet har 7 vær. og en cottage alle omgivet af en skøn, frodig have. Der er blot 2 minutters gang til vandet og 5 minutters gang til Agastyaa. Værelserne er ikke store men absolut behagelige og alle med eget bad/toilet. Det lille hotel drives af Martien fra Holland og hans gode indiske hjælpere, som alle yder en fantastisk service og er vældige hjælpsomme

the beach hotel ligger midt på strandpromenaden og lige ud til stranden. Alle værelser (8) i stueetage med egen terrasse med havudsigt. Værelserne er rigtig pæne omend lidt mørke. På første sal restaurant German Bakery/ Waves.

the beach hotel II er nyere, lyst, luftigt og smukt. Værelser (14) alle med egen, privat balkon med havudsigt. Stueetagen huser restaurant Fusion, Kovalams bedste spisested. Går alt godt, vil hotellet for sæson 2018-20 have en swimmingpool (KUN for hotellets gæster). Et af de absolut bedste steder at bo ved Kovalam.

Begge hoteller ejes af et indisk-tyskt par. Stilen er indo-europæisk, terracotta, batik og smuk!

Sans for detaljer og god atmosfære - se www.thebeachhotel-kovalam.com

Priser 2019 pr person

	Dobbeltværelse	Enkelt værelse
the beach hotel	19.400 kr	21.800 kr
the beach hotel II	21.500 kr	25.900 kr
Maharaju Palace hotel	19.600 kr	21.800 kr
Prittwwii - Agastyaa hotel		
stuen	19.400 kr	21.800 kr
1. sal	20.100 kr	23.600 kr
2. Sal	21.100 kr	25.600 kr.

Priserne inkluderer:

- Flybillet Danmark - Sydindien t/r
- Lokal transport til hotel t/r
- 15 overnatninger på valgte hotel m. morgenmad
- 1 fælles middag eller thali frokost
- Skatter og afgifter
- 12 daglige ayurvediske behandlinger på Agastyaa Clinic, som ledes af Dr. Unni
- Yoga og rejseledelse Rikke Hansen samt 1 individuel session
- Seminar af Dr Unni om ayurveda
- 2 spa behandlinger
- Som Grace Tours kunde på Agastyaa Heritage Clinic vil du få en personlig konsultation hos Dr. Unni i løbet af dit ayurveda behandlingsforløb.
- Rejsen er omfattet af pakkerejseloven og rejsegarantifonden

Priserne inkluderer ikke:

- Indenrigsbillet i Danmark
- Ekstra pension
- Fakturagebyr (90 kr. pr. person)
- Afbestillings- samt rejseforsikring (vi forhandler Gouda)
- Visumgebyr (80 USD – udførlig vejledning fremsendes ved tilmelding)
- Alt ikke beskrevet under "Inkluderet" såsom drikkevarer, ekstra forplejning, donationer, drikkepenge, transporter, sightseeing, vasketøjsservice m.m.

GRACE TOURS Aps – ØSTERBROGADE 52, 1tv - 2100 KØBENHAVN Ø

TLF: 33 117 117. Email: mail@gracetours.com Web: www.gracetours.com

Bank: Danske Bank 3667 596270 • Medlem Af Rejsegarantifonden Nr. 776 • CVR 15602104

PROGRAM f. YOGA & AYURVEDA RETREAT m. Rikke Hansen SANUM 23 feb. – 10 mar. 2019



Ved tilmelding har vi brug for følgende info om dig:

Navn som anført i pas

Adresse/ telefon nr.

Fødselsdag

Kendskab til ayurveda (læst lidt / har været på 10 ugers ophold for 2 år siden hos xx)

Kendskab til yoga (har dyrket xx yoga gennem de sidste 20 år/ aldrig prøvet det før)

Særlige oplysninger (fx gennemgået xx operation f 2 mdr siden, kan ikke gå op ad trapper)

For generel information og tilmelding kontakt:

Grace Tours Karen Stigsen

karen@gracetours.com

33 117 117

Sanum Yoga Rikke Hansen

yoga@sanum.dk

30 34 08 51



” Tak for kammeratskab og støtte på en rejse med oplevelser ud over det sædvanlige.
Jeg er så småt ved at vænne mig til min ”nye krop”, som ikke bryder sig specielt om
kaffe, vin, øl, sukker og fede fødeemner og har tabt 3 kg (dejligt)

Ret til ændringer forbeholdes